

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК 1-4 КУРСОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Маслак С.А., Маслак В.А.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Введение. Физическое развитие является составной частью и целью физического воспитания, процессом количественного и качественного изменения форм и функций организма человека вследствие естественного развития и применения индивидуальной системы физической тренировки.

Учитывая, что антропометрические обследования в нашем вузе проводились лишь в 2000 году, мы решили восполнить пробел и провели антропометрические обследования на 1-4 курсах лечебного факультета основной медицинской группы у девушек. Всего было обследовано 95 студенток.

Цель. Провести сравнительную характеристику физического развития студенток 1-4 курсов лечебного факультета основной медицинской группы.

Методы исследования и обсуждения. Оценка физического развития проводилась по следующим антропометрическим тестам: длина тела (рост), ЖЕЛ (в мл), динамометрия кистевая (в кг).

На основании антропометрических измерений рассчитывали: индекс массы тела (ИМТ), жизненный индекс (ЖИ), силовой индекс (СИ) по пятиуровневой шкале оценок (отличный, хороший, удовлетворительный, низкий, очень низкий).

Результаты полученных исследований отражены в таблице (в %):

Курс	Показатель	ИМТ	ЖИ	СИ
1 ЛФ	отличный	63,8	15	20,5
	хороший	16,6	10	24,3
	удовлетворительный	8,8	28,1	-
	низкий	-	9,8	24,5
	очень низкий	8,8	37	31
2 ЛФ	отличный	48,2	-	28
	хороший	20,4	7,3	50

	удовлетворительный	17,3	21,9	7,3
	низкий	14,3	40,4	7,3
	очень низкий	-	30,2	7,3
3 ЛФ	отличный	40	-	-
	хороший	27,7	5,5	-
	удовлетворительный	13	11,1	5,5
	низкий	11,1	33,3	5,5
	очень низкий	5,5	50	88,8
4 ЛФ	отличный	28	-	21,8
	хороший	42,6	7	7,2
	удовлетворительный	7,4	36	-
	низкий	14,8	14	28,4
	очень низкий	7,4	43	42,6

На 1 курсе было обследовано 32 человека. Из них индекс массы тела: отличный – 63,8 %, хороший – 16,6 %, удовлетворительный – 8,8 %, очень низкий – 8,8 %. Жизненный индекс: отличный – 15 %, хороший – 10 %, удовлетворительный – 28,1 %, низкий – 9,8 %, очень низкий – 37 %. Силовой индекс: отличный – 20,5 %, хороший – 24,3 %, низкий – 24,5 %, очень низкий – 31 %.

На 2 курсе было обследовано 29 человек. Из них индекс массы тела: отличный – 48,2 %, хороший – 20,4 %, удовлетворительный – 17,3 %, низкий – 14,3 %. Жизненный индекс: хороший – 7,3 %, удовлетворительный – 21,9 %, низкий – 40,4 %, очень низкий – 30,2 %. Силовой индекс: отличный – 28,4 %, хороший – 50 %, удовлетворительный – 7,3 %, низкий – 7,3 %, очень низкий – 7,3 %.

На 3 курсе было обследовано 18 человека. Из них индекс массы тела: отличный – 40 %, хороший – 27,7 %, удовлетворительный – 13 %, очень низкий – 5,5 %. Жизненный индекс: хороший – 5,5 %, удовлетворительный – 11,1 %, низкий – 33,3 %, очень низкий – 50 %. Силовой индекс: удовлетворительный – 24,3 %, низкий – 24,5 %, очень низкий – 31 %.

На 4 курсе было обследовано 14 человек. Из них индекс массы тела: отличный – 28 %, хороший – 42,6 %, удовлетворительный – 7,4 %, низкий – 14,8 %, очень низкий – 7,4 %. Жизненный индекс: хороший – 7 %, удовлетворительный – 36 %, низкий – 14 %, очень низкий – 43 %. Силовой индекс: отличный 21,8 %, хороший – 7,2 %, удовлетворительный – 28,4 %, очень низкий – 42,6 %.

Выводы. Вышеуказанные результаты тестов показывают, что у обследованных студентов выявлена тенденция к увеличению массы тела от 1 курса к 4 курсу, снижение мышечной силы и как следствие низкой жизненный индекс.

Для поддержания достаточного уровня физического развития кроме двух разовых обязательных занятий физкультурой в неделю, необходимо рекомендовать самостоятельные ежедневные занятия физическими упражнениями и утреннюю гигиеническую гимнастику.

Литература:

1. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2002. – 72 с

2 Столбицкий В.В. Основы самостоятельной профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: Учеб.-метод. пособие для студентов лечебного, стоматологического и фармацевтического факультетов медицинских вузов. – Витебск: ВГМУ, 2007 – 119 с.